


سلسلة الأربعين حديثا

(6)

الأربعون النبوية

في

السلامة النفسية

تأليف

أ.د. فخر الدين بن الزبير المحسي

كلية الدراسات القضائية والأنظمة

جامعة أم القرى - مكة المكرمة

سلسلة الأربعين حديثاً

(٦)

الأربعون النبوية
في
السلامة النفسية

تأليف

أ.د. فخرالدين بن الزبير المحسي

كلية الدراسات القضائية والأنظمة
جامعة أم القرى-مكة المكرمة


بسم الله الرحمن الرحيم

المقدمة

الحمد لله، والصلاة والسلام علىٰ رسول الله، وعلىٰ آله وصحبه ومن والاه، وبعد:

فهذا هو **الكتاب السادس** من **سلسلة الأحاديث الأربعين** في مختلف العلوم، وهو حول الأحاديث الواردة في سلامة الصحة النفسية؛ حيث تتجسد الحاجة إليها في زمان التضخم المادي، والزخم المعيشي، والاضطراب الروحي، والاكتئاب النفسي.

وقد عولج الموضوع في رسائل علمية متخصصة، لكني أردت تقريبه في هذه الأربعين؛ ليسهل تداولها بين أكثر المسلمين.

علىٰ أن يأتي بإذن الله تعالىٰ شرحها علىٰ وفق أدلة القرآن والسنة، وحقائق الطب النفسي؛ ليتبين لنا جانب من الإعجاز العلمي في الوحي، الذي جاء شفاء لما في الصدور، وإصلاحًا لجميع الأمور.

فأسال الله تعالىٰ أن يعافي الجميع في دينهم ودنياهم، وأن ينفعهم في علمهم وأعمالهم.

وبالله التوفيق والسداد، ومنه الهدىٰ والرشاد



الإيمان والتوكل على الله تعالى

١- عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا، قَالَ: كُنْتُ خَلْفَ رَسُولِ اللهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَوْمًا، فَقَالَ: «**يَا غُلَامُ إِنِّي أُعَلِّمُكَ كَلِمَاتٍ، احْفَظِ اللهَ يَحْفَظْكَ، احْفَظِ اللهَ تَجِدْهُ تُجَاهَكَ، إِذَا سَأَلْتَ فَاسْأَلِ اللهَ، وَإِذَا اسْتَعَنْتَ فَاسْتَعِنْ بِاللهِ، وَاعْلَمْ أَنَّ الأُمَّةَ لَوْ اجْتَمَعَتْ عَلَىٰ أَنْ يَنْفَعُوكَ بِشَيْءٍ لَمْ يَنْفَعُوكَ إِلَّا بِشَيْءٍ قَدْ كَتَبَهُ اللهُ لَكَ، وَلَوْ اجْتَمَعُوا عَلَىٰ أَنْ يَضُرُّوكَ بِشَيْءٍ لَمْ يَضُرُّوكَ إِلَّا بِشَيْءٍ قَدْ كَتَبَهُ اللهُ عَلَيْكَ، رُفِعَتِ الأَقْلَامُ، وَجَفَّتْ الصُّحُفُ**»(١).

الطمأنينة بأقدار الله تعالى

٢- عن صهيب الرومي رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، أن النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قال: «**عَجَبًا لأَمْرِ المُؤْمِنِ؛ إنَّ أمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ، وليسَ ذاكَ لأَحَدٍ إلَّا لِلْمُؤْمِنِ، إنْ أصابَتْهُ سَرَّاءُ شَكَرَ، فَكانَ خَيْرًا له، وإنْ أصابَتْهُ ضَرَّاءُ صَبَرَ، فَكانَ خَيْرًا له**»(٢).

(١) رواه أحمد (٢٦٦٩)، والترمذي (٢٥١٦)، وقال: (حديث حسن صحيح).

(٢) رواه مسلم (٢٩٩٩).



التفكر في الآخرة

٣- عن أنس بن مالك رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قال: قال رسول الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «**من كانتِ الآخرةُ هَمَّهُ: جعلَ اللهُ غناهُ في قلبِهِ، وجمعَ لَه شملَهُ، وأتتهُ الدُّنيا وَهيَ راغمةٌ، ومن كانتِ الدُّنيا همَّهُ: جعلَ اللهُ فقرَهُ بينَ عينيهِ، وفرَّقَ عليهِ شملَهُ، ولم يأتِهِ منَ الدُّنيا إلَّا ما قُدِّرَ لَهُ**»[١].

مواساة النفس بذكر الموت

٤- عن أبي هريرة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، أن النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قال: «**أكثروا ذكرَ هاذمِ اللَّذاتِ: الموتِ؛ فإنَّه لَم يذْكُرْه أحدٌ في ضيقٍ مِن العَيشِ إلَّا وسَّعَه علَيهِ، ولا ذَكرَه في سَعةٍ إلَّا ضيَّقَها عليهِ**»[٢].

---

(١) رواه الترمذي (٢٤٦٥)، وهو في السلسلة الصحيحة (٩٥٠).

(٢) رواه ابن حبان في صحيحه (١١٦١)، وهو في صحيح الجامع (١٢١١)

دفع وساوس النفس

٥- عن أبي هريرة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، أن النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قال: «**يَأْتِي الشَّيْطَانُ أَحَدَكُمْ فيَقولُ: مَن خَلَقَ كَذَا؟ مَن خَلَقَ كَذَا؟ حتَّىٰ يَقُولَ: مَن خَلَقَ رَبَّكَ؟ فَإِذَا بَلَغَهُ فَلْيَسْتَعِذْ باللهِ، ولْيَنْتَهِ**»[١].

التفاؤل وعدم التشاؤم

٦- عن أبي هريرة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، أن النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قال: «**لا طِيَرَةَ، وخَيْرُها الفَأْلُ. قالوا: وما الفَأْلُ؟ قالَ: الكَلِمَةُ الصَّالِحَةُ يَسْمَعُها أحَدُكُمْ**»[٢].

(١) رواه البخاري (٣٢٧٦)، ومسلم (١٣٤).

(٢) رواه البخاري (٥٧٥٤)، ومسلم (٢٢٢٣).



راحة النفس بالصلاة

٧- عن سالم بن أبي الجعد، قال: قال رجلٌ من خُزاعةَ: لَيْتَنِي صَلَّيْتُ فاستَرَحْتُ، فكأنهم عابوا ذلك عليه، فقال: سَمِعْتُ رسولَ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يقولُ: «**أَقِمِ الصلاةَ يا بلالُ! أَرِحْنا بها**»[١].

صلاة الصبح تطيب النفس

٨- عن أبي هريرة رَضِيَ اللهُ عَنْهُ، أن النبي صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قال: «**يعْقِدُ الشَّيْطَانُ عَلَىٰ قَافِيَةِ رَأْسِ أَحَدِكُمْ ثَلَاثَ عُقَدٍ إِذَا نَامَ، بِكُلِّ عُقْدَةٍ يَضْرِبُ عَلَيْكَ لَيْلًا طَوِيلًا، فَإِذَا اسْتيقَظَ فَذَكَرَ اللهَ انْحَلَّتْ عُقْدَةٌ، وَإِذَا توَضَّأَ انْحَلَّتْ عَنْهُ عُقْدَتَانِ، فَإِذَا صَلَّىٰ انْحَلَّتِ الْعُقَدُ، فَأَصْبَحَ نَشِيطًا طَيِّبَ النفْسِ، وَإِلَّا أَصْبَحَ خَبِيثَ النفْسِ كَسْلَانَ**»[٢].

---

(١) رواه أبوداود (٤٩٨٥)، وصححه الألباني.

(٢) رواه البخاري (١١٤٢)، ومسلم (٧٧٦).



الصيام صفاء للنفس

٩- عن عبدالله بن عباس رَضِيَٱللَّهُعَنۡهُمَا، قال: قال رسول الله صَلَّىٱللَّهُعَلَيۡهِوَسَلَّمَ: «**صَومُ شهرِ الصَّبرِ، و ثلاثةِ أيامٍ من كلِّ شهرٍ: يُذْهِبْنَ وحَرَ الصَّدْرِ**»[١].

كثرة الدعاء بعلاج النفس

١٠- عن أنس بن مالك رَضِيَٱللَّهُعَنۡهُ، أنَّ النَّبيَّ صَلَّىٱللَّهُعَلَيۡهِوَسَلَّمَ قالَ لأبِي طَلْحَةَ: «**التَمِسْ غُلَامًا مِن غِلْمَانِكُمْ، يَخْدُمُنِي حتَّىٰ أخْرُجَ إلىٰ خَيْبَرَ**».

فَخَرَجَ بي أبو طَلْحَةَ مُرْدِفِي وأَنَا غُلَامٌ رَاهَقْتُ الحُلُمَ، فَكُنْتُ أخْدُمُ رَسولَ اللهِ صَلَّىٱللَّهُعَلَيۡهِوَسَلَّمَ إذَا نَزَلَ، فَكُنْتُ أسْمَعُهُ كَثِيرًا يقولُ: «**اللَّهُمَّ إنِّي أعُوذُ بكَ مِنَ الهَمِّ والحَزَنِ، والعَجْزِ والكَسَلِ، والبُخْلِ والجُبْنِ، وضَلَعِ الدَّيْنِ، وغَلَبَةِ الرِّجَالِ**»[٢].

(١) رواه أحمد (٢٣٠٧٠)، وهو في صحيح الترغيب والترهيب (١٠٣٢).

(٢) رواه البخاري (٦٣٦٣).



التعوذ بذكر الله تعالى

١١- عن عُثْمَانَ بْنَ عَفَّانَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ يقُولُ: سَمِعْتُ رَسُولَ الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يقُولُ: «مَا مِنْ عَبْدٍ يقُولُ فِي صَبَاحِ كُلِّ يومٍ، وَمَسَاءِ كُلِّ لَيلَةٍ: **بِسْمِ الله الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ، وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ، ثَلَاثَ مَرَّاتٍ، فَيَضُرَّهُ شَيْءٌ**»[١].

دعوة المكروب

١٢- عن سعد بن أبي وقاص رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، أن النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قال: «**دَعْوةُ أخي ذي النُّونِ الَّتي دَعا بها في بطنِ الحوتِ: لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ، لم يَدعُ مُسلمٌ بها في كُربةٍ إلَّا اسْتَجابَ اللهُ له**»[٢].

(١) رواه أحمد (٤٤٦)، وأبو داود (٥٠٨٨)، والترمذي (٣٣٨٨)، وابن ماجه (٣٨٦٩)، وقال الترمذي: «هذا حديث حسن صحيح غريب».

(٢) رواه الحاكم (٤١٧٢)، وهو في صحيح الجامع (٢٨٤٦).

الذكر عند الكرب

١٣- عَنْ ابن عباس رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا: أنَّ رَسولَ اللهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كانَ يقولُ عِنْدَ الكَرْبِ: «**لا إلَهَ إلَّا اللهُ العَظِيمُ الحَلِيمُ، لا إلَهَ إلَّا اللهُ رَبُّ العَرْشِ العَظِيمِ، لا إلَهَ إلَّا اللهُ رَبُّ السَّمَوَاتِ ورَبُّ الأرْضِ، ورَبُّ العَرْشِ الكَرِيمِ**»(١).

دعاء الهم والحزن

١٤- عن عبدالله بن مسعود رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قال: قال رسول الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «**ما أصاب أحدًا قط همٌّ، و لا حزنٌ، فقال: اللهمَّ إني عبدُك، و ابنُ عبدِك، وابنُ أَمَتِك، ناصيتي بيدِك، ماضٍ فيَّ حكمُك، عدلٌ فيَّ قضاؤُك، أسألُك بكلِّ اسمٍ هو لك سميتَ به نفسَك، أو علَّمتَه أحدًا من خلقِك، أو أنزلتَه في كتابِك، أو استأثرتَ به في علمِ الغيبِ عندَك، أن تجعلَ القرآنَ ربيعَ قلبي، و نورَ صدري، وجلاءَ حزني، و ذَهابَ همِّي، إلا أذهبَ اللهُ همَّهُ وحزنَه، وأبدلَه مكانَه فرجًا، قال: فقيل: يا رسولَ اللهِ ألا نتعلَّمُها؟**

فقال بلىٰ، ينبغي لمن سمعَها أن يتعلَّمَها»(٢).

---

(١) رواه البخاري (٦٣٤٦)، ومسلم (٢٧٣٠).

(٢) أخرجه أحمد (٣٧١٢)، وابن حبان (٩٧٢)، والبزار (١٩٩٤)، والطبراني (١٠/ ٢١٠) (١٠٣٥٢).



التداوي بالرقية

١٥- عن أَبِي سَعِيدٍ الخدري رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، أَنَّ جِبْرِيلَ أَتَىٰ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فَقَالَ: «يَا مُحَمَّدُ اشْتَكَيْتَ؟ فقَالَ: نعَمْ، قَالَ: بِاسْمِ الله أَرْقِيكَ، مِنْ كُلِّ شَيْءٍ يؤْذِيكَ، مِنْ شَرِّ كُلِّ نفْسٍ أَوْ عَيْنِ حَاسِدٍ، الله يَشْفِيكَ، بِاسْمِ الله أَرْقِيكَ»[١].

القوة مع الثقة بالله تعالى

١٦- عن أبي هريرة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، أن النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قال: «الْمُؤْمِنُ القَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إلىٰ اللهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ، وفي كُلٍّ خَيْرٌ، احْرِصْ علَىٰ ما يَنْفَعُكَ، وَاسْتَعِنْ باللهِ وَلَا تَعْجِزْ، وإنْ أَصَابَكَ شَيءٌ، فلا تَقُلْ: لو أَنِّي فَعَلْتُ كانَ كَذَا وَكَذَا، وَلَكِنْ قُلْ: قَدَرُ اللهِ وَما شَاءَ فَعَلَ؛ فإنَّ «لو» تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ»[٢].

(١) رواه مسلم (٢١٨٦).

(٢) رواه مسلم (٢٦٦٤).



اليقين على قسمة الأرزاق

١٧- عن جابر بن عبد الله رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قال: قال رسول الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «**أيُّها النَّاسُ: اتَّقوا اللهَ، وأجملوا في الطَّلَبِ؛ فإنَّ نفسًا لن تموتَ حتَّىٰ تستوفيَ رزقَها، وإن أبطأَ عنْها، فاتَّقوا اللهَ وأجملوا في الطَّلَبِ، خذوا ما حلَّ، ودعوا ما حَرُمَ**»[١].

ترك التباغض والتحاسد

١٨- عن أنس بن مالك رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، أن رسول الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قال: «**لا تَباغَضُوا، ولا تَحاسَدُوا، ولا تَدابَرُوا، وكُونُوا عِبادَ اللهِ إخْوانًا، ولا يَحِلُّ لِمُسْلِمٍ أنْ يَهْجُرَ أخاهُ فَوْقَ ثَلاثَةِ أيّامٍ**»[٢].

(١) رواه ابن ماجة (١٧٥٦)، وصححه الألباني في صحيح الجامع (٢٧٤٢).

(٢) رواه البخاري (٦٠٦٥) ومسلم (٢٥٦٣).



حقيقة السعادة

١٩- عن عبدالله بن عمر رَضِيَ ٱللَّهُ عَنْهُمَا، قال: قال رسول الله صَلَّى ٱللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «مَن أصبَح معافًى في بَدَنِه، آمِنًا في سِرْبِه، عندَه قوتُ يومِه: فكأنَّما حيزَتْ له الدُّنيا»[١].

القناعة وغنى النفس

٢٠- عن أبي هريرة عن النبي صَلَّى ٱللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قال: «ليسَ الغِنَى عن كثرَةِ العَرَضِ، ولكنَّ الغِنَى غِنَى النَّفسِ»[٢].

(١) رواه الترمذي (٢٣٤٦) وقال: حسن غريب، وحسنه الألباني بمجموع طرقه كما في «السلسلة الصحيحة» (٢٣١٨).

(٢) رواه البخاري (٦٤٤٦) ومسلم (١٠٥١).

عدم التطلع لما عند غيره

٢١- عن عبدالله بن عمر رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا، قال: قال صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «**صَلِّ صلاةَ مُوَدِّعٍ كأنَّكَ تَراهُ؛ فإنْ كنتَ لا تَراهُ فإنَّهُ يَراكَ، وايأَسْ ممَّا في أَيْدي النَّاسِ تَعِشْ غَنيًّا، وإيَّاكَ وما يُعتَذَرُ منه**»[١].

النظر للأدنى في الرزق

٢٢- عن أبي هريرة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، أن النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قال: «**انْظُرُوا إلىٰ مَن أسْفَلَ مِنكُمْ، ولا تَنْظُرُوا إلىٰ مَن هو فَوْقَكُمْ، فَهو أجْدَرُ أنْ لا تَزْدَرُوا نِعْمَةَ اللهِ علَيْكُم**»[٢].

(١) رواه الطبراني في المعجم الأوسط (٤٤٢٧)، وهو في السلسلة الصحيحة (١٩١٤).

(٢) رواه البخاري (٦٤٩٠)، ومسلم (٢٩٦٣).

فهم حكمة البلاء

٢٣- عن أنس بن مالك رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، عن النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قال: «**إنَّ عِظمَ الجزاءِ مع عِظمِ البلاءِ، وإنَّ اللهَ إذا أحبَّ قومًا ابتلاهم، فمَن رَضي فله الرِّضَىٰ، ومَن سخِط فله السَّخطُ**»[١].

توازن الفطرة والشرع

٢٤- عن أنس بن مالك رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قال: جاءَ ثَلَاثَةُ رَهْطٍ إلىٰ بُيُوتِ أزْوَاجِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، يَسْأَلُونَ عن عِبَادَةِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فَلَمَّا أُخْبِرُوا كَأنَّهُمْ تَقَالُّوهَا، فقالوا: وأَيْنَ نَحْنُ مِنَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ؟! قدْ غُفِرَ له ما تَقَدَّمَ مِن ذَنْبِهِ وما تَأَخَّرَ، قالَ أحَدُهُمْ: أمَّا أنَا فإنِّي أُصَلِّي اللَّيْلَ أبَدًا، وقالَ آخَرُ: أنَا أصُومُ الدَّهْرَ ولَا أُفْطِرُ، وقالَ آخَرُ: أنَا أعْتَزِلُ النِّسَاءَ فلا أتَزَوَّجُ أبَدًا، فَجَاءَ رَسولُ اللهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إليهِم، فَقالَ: «**أنْتُمُ الَّذِينَ قُلتُمْ كَذَا وكَذَا؟! أَمَا واللهِ إنِّي لَأَخْشَاكُمْ لِلَّهِ، وأَتْقَاكُمْ له، لَكِنِّي أصُومُ وأُفْطِرُ، وأُصَلِّي وأَرْقُدُ، وأَتَزَوَّجُ النِّسَاءَ، فمَن رَغِبَ عن سُنَّتي فليسَ مِنِّي**»[٢].

---

(١) رواه الترمذي (٢٣٩٦)، وصححه الألباني.

(٢) رواه البخاري (٥٠٦٣)، ومسلم (١٤٠١).

تجنب الشبهات

٢٥- عن الحسن بن علي رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا، قال: حفظت من رسول الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «دَعْ ما يَرِيبُكَ إلىٰ ما لا يَرِيبُكَ؛ فَإِنَّ الصِّدْقَ طُمَأْنِينَةٌ، وَإِنَّ الْكَذِبَ رِيبَةٌ»(١).

الابتعاد عن الفتن

٢٦- عن حُذَيْفَةُ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قال: سَمِعْتُ رَسولَ اللهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يقولُ: «تُعْرَضُ الفِتَنُ علَىٰ القُلُوبِ كالْحَصِيرِ عُودًا عُودًا، فأيُّ قَلْبٍ أُشْرِبَها، نُكِتَ فيه نُكْتَةٌ سَوْداءُ، وأَيُّ قَلْبٍ أنْكَرَها، نُكِتَ فيه نُكْتَةٌ بَيْضاءُ، حتَّىٰ تَصِيرَ علَىٰ قَلْبَيْنِ، علَىٰ أبْيَضَ مِثْلِ الصَّفا، فلا تَضُرُّهُ فِتْنَةٌ ما دامَتِ السَّمَواتُ والأرْضُ، والآخَرُ أسْوَدُ مُرْبادًّا كالْكُوزِ، مُجَخِّيًا، لا يَعْرِفُ مَعْرُوفًا، ولا يُنْكِرُ مُنْكَرًا، إلَّا ما أُشْرِبَ مِن هَواهُ»(٢).

---

(١) رواه الترمذي (٢٤٤٢)، وأحمد (١٦٣٠)، وابن حبان (٧٢٢).

(٢) رواه مسلم (١٤٤).



تقوية العلاقة بالمجتمع

٢٧- عن النعمان بن بشير رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا، قال: قال رسول الله عليه وسلم: «مَثَلُ المُؤْمِنِينَ في تَوادِّهِمْ، وتَراحُمِهِمْ، وتَعاطُفِهِمْ مَثَلُ الجَسَدِ؛ إذا اشْتَكَىٰ منه عُضْوٌ تَداعَىٰ له سائِرُ الجَسَدِ بالسَّهَرِ والْحُمَّىٰ»(١).

حسن اختيار الرفقة

٢٨- عن أبي موسىٰ الأشعري رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قال: قال رسول الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «مَثَلُ الجَلِيسِ الصَّالِحِ والسَّوْءِ، كَحامِلِ المِسْكِ ونافِخِ الكِيرِ، فَحامِلُ المِسْكِ: إمَّا أنْ يُحْذِيَكَ، وإمَّا أنْ تَبْتاعَ منه، وإمَّا أنْ تَجِدَ منه رِيحًا طَيِّبَةً، ونافِخُ الكِيرِ: إمَّا أنْ يُحْرِقَ ثِيابَكَ، وإمَّا أنْ تَجِدَ رِيحًا خَبِيثَةً»(٢).

---

(١) رواه مسلم (٢٥٨٦).

(٢) رواه البخاري (٥٥٣٤)، ومسلم (٢٦٢٨).

تجنب الغضب

٢٩- عن أبي هريرة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قال: قال رسول الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «ليسَ الشَّدِيدُ بالصُّرَعَةِ، إنَّما الشَّدِيدُ الذي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الغَضَبِ»(١).

التلبينة تخفف الحزن

٣٠- عن عائشة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا: أنَّهَا كَانَتْ تَأْمُرُ بالتَّلْبِينِ لِلْمَرِيضِ ولِلْمَحْزُونِ علَى الهَالِكِ، وكَانَتْ تَقُولُ: إنِّي سَمِعْتُ رَسولَ اللهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يقولُ: «إنَّ التلْبِينَةَ تُجِمُّ فؤَادَ المَرِيضِ، وتَذْهَبُ ببعْضِ الحُزْنِ»(٢).

---

(١) رواه البخاري (٦١١٤)، ومسلم (٢٦٠٩).

(٢) رواه البخاري (٥٦٨٩) ومسلم (٢٢١٦).



التداوي بالصدقة

٣١- عن عبد الله بن مسعود رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، أن النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قال: «حَصِّنُوا أَمْوَالَكُمْ بِالزَّكَاةِ، وَدَاوُوا مَرْضَاكُمْ بِالصَّدَقَةِ، وَأَعِدُّوا لِلْبَلَاءِ الدُّعَاءَ»[١].

الوقاية من السحر

٣٢- عن سعد بن أبي وقاص رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قال: قال رسول الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «مَن تَصَبَّحَ سَبْعَ تَمراتٍ عَجْوَةً، لَمْ يَضُرَّهُ ذلك اليومَ سُمٌّ، ولا سِحْرٌ»[٢].

(١) رواه الطبراني في «المعجم الكبير» (١٠١٩٦)، و«الأوسط» (١٩٦٣)، ورواه عن الحسن مرفوعًا أبو داود في «المراسيل» (١٠٥).

(٢) رواه البخاري (٥٧٦٩)، ومسلم (٢٠٤٧).



العلاج من العين

٣٣- عن أَبي أُمَامَةَ بْنِ سَهلِ بْنِ حُنيْفٍ: مَرَّ عَامِرُ بْنُ رَبِيعَةَ بِسَهْلِ بْنِ حُنيْفٍ، وَهُوَ يغْتَسِلُ فقَالَ: لَمْ أَرَ كَالْيوْمِ، وَلَا جِلْدَ مُخَبَّأَةٍ فَمَا لَبِث أَنْ لُبِطَ بِهِ، فَأُتِي بِهِ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقِيلَ لَهُ: أَدْرِكْ سَهْلًا صَرِيعًا، قَالَ «مَنْ تتَّهِمُونَ بِهِ»، قَالُوا عَامِرَ بْنَ رَبِيعَةَ، قَالَ: «**عَلَامَ يقْتُلُ أَحَدُكُمْ أَخَاهُ، إِذَا رَأَىٰ أَحَدُكُمْ مِنْ أَخِيهِ مَا يعْجِبُهُ، فلْيَدْعُ لَهُ بِالْبَرَكَةِ**»، ثُمَّ دَعَا بِمَاءٍ، فَأَمَرَ عَامِرًا أَنْ يَتوَضَّأَ، فغَسَلَ وَجْهَهُ وَيَدَيْهِ إِلَىٰ الْمِرفقيْنِ، وَرُكْبتيْهِ وَدَاخِلَةَ إِزَارِهِ، وَأَمَرَهُ أَنْ يَصُبَّ عَلَيْهِ قَالَ سُفيَانُ: قَالَ مَعْمَرٌ، عَنِ الزُّهْرِيِّ: وَأَمَرَهُ أَنْ يَكْفَأَ الْإِنَاءَ مِنْ خَلْفِهِ»[١].

قراءة سورة البقرة في البيت

٣٤- عن أبي هريرة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قال: قال رسول الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «**لا تَجْعَلُوا بُيُوتَكُمْ مَقَابِرَ؛ إِنَّ الشَّيْطَانَ يَنْفِرُ مِنَ الْبَيْتِ الذي تُقْرَأُ فيه سُورَةُ الْبَقَرَةِ**»[٢].

(١) رواه أحمد (١٦٠٢٣)، وابن ماجه (٣٥٠٩)، وابن حبان في «صحيحه» (١٦٢٤).

(٢) رواه مسلم (٧٨٠).



قراءة المعوذتين

٣٥- عن عبدِ الرحمنِ بنِ عابسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قال: قال لي رسولُ اللهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «**يا ابنَ عابسٍ، ألا أُخبرُك بأفضلِ ما تعوذُ به المتعوِّذُونَ؟ قلتُ: بلىٰ يا رسولَ اللهِ، قال: قل أعوذُ بربِّ الفلقِ، وقل أعوذُ بربِّ الناسِ**»(١).

إغلاق الفم عند التثاؤب

٣٦- عَنْ أَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قَالَ: قال رَسُولُ الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «**إذا تَثاءَبَ أَحَدُكُمْ، فلْيُمْسِكْ بيَدِهِ علَىٰ فِيهِ؛ فإنَّ الشَّيْطانَ يَدْخُلُ**»(٢).

---

(١) صحيح الجامع (٧٨٣٩).

(٢) رواه مسلم (٢٩٩٥).



استغلال الفراغ فيما ينفع

٣٧- عن عبدالله بن عباس رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا، أن النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قال: «**نِعْمَتانِ مَغْبُونٌ فِيهِما كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ: الصِّحَّةُ، والفَراغُ**»[(١)].

المعاصي تضعف النفس

٣٨- عن عبدالله بن عمر رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا، أن النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قال: «**بُعِثتُ بالسيفِ بينَ يدَي الساعةِ؛ حتىٰ يُعبدَ اللهُ وحدَه، لا شريكَ له، وجُعِلَ رزقِي تحتَ ظلِّ رمحِي، وجُعِلَ الذلُّ والصغارُ علىٰ مَن خالف أمرِي، ومَن تشبَّه بقومٍ فهو منهم**»[(٢)].

(١) رواه البخاري (٦٤١٢).

(٢) رواه البخاري معلقاً بالتمريض قبل حديث (٢٩١٤) مختصراً، وأخرجه أحمد موصولًا (٥١١٥)، وصححه الألباني في صحيح الجامع (٢٨٣١).



أثر الاسم واللقب على النفس

٣٩- عن المسيب بن حزن رَضِيَٱللَّهُعَنْهُمَا: أَنَّ أَبَاهُ جَاءَ إِلىٰ النَّبِيِّ صَلَّىٱللَّهُعَلَيْهِوَسَلَّمَ، فَقالَ: «ما اسْمُكَ؟ قالَ: حَزْنٌ، قالَ: أَنْتَ سَهْلٌ. قالَ: لا أُغَيِّرُ اسْمًا سَمَّانِيهِ أَبِي. قالَ ابنُ المُسَيِّبِ: فَما زَالَتِ الحُزُونَةُ فِينَا بَعْدُ!»(١).

السكينة في الخير ومجالس العلم

٤٠- عن أبي هريرة رَضِيَٱللَّهُعَنْهُ، أن النبي صَلَّىٱللَّهُعَلَيْهِوَسَلَّمَ، قال: «مَن نَفَّسَ عن مُؤْمِنٍ كُرْبَةً مِن كُرَبِ الدُّنْيَا: نَفَّسَ اللهُ عنه كُرْبَةً مِن كُرَبِ يومِ القِيَامَةِ، وَمَن يَسَّرَ علَىٰ مُعْسِرٍ: يَسَّرَ اللهُ عليه في الدُّنْيَا وَالآخِرَةِ، وَمَن سَتَرَ مُسْلِمًا: سَتَرَهُ اللهُ في الدُّنْيَا وَالآخِرَةِ، وَاللهُ في عَوْنِ العَبْدِ ما كانَ العَبْدُ في عَوْنِ أَخِيهِ، وَمَن سَلَكَ طَرِيقًا يَلْتَمِسُ فيه عِلْمًا: سَهَّلَ اللهُ له به طَرِيقًا إلىٰ الجَنَّةِ، وَما اجْتَمع قَوْمٌ في بَيْتٍ مِن بُيُوتِ اللهِ، يَتْلُونَ كِتَابَ اللهِ، وَيَتَدَارَسُونَهُ بيْنَهُمْ: إِلَّا نَزَلَتْ عليهم السَّكِينَةُ، وَغَشِيَتْهُمُ الرَّحْمَةُ، وَحَفَّتْهُمُ المَلَائِكَةُ، وَذَكَرَهُمُ اللهُ فِيمَن عِنْدَهُ، وَمَن بَطَّأَ به عَمَلُهُ، لَمْ يُسْرِعْ به نَسَبُهُ»(٢).

(١) رواه البخاري (٦١٩٠).

(٢) رواه مسلم (٢٦٩٩).



ترك السهر بغير مفيد

٤١- عن أبي برزة الأسلمي رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: «أَنَّ رَسولَ اللهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كانَ يَكْرَهُ النَّوْمَ قَبْلَ العِشاءِ، والحَدِيثَ بَعْدَها»[١].

الصلاة على النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

٤٢- عَنْ أُبَيِّ بْنِ كَعْبٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قُلْتُ: «يَا رَسُولَ اللهِ: إِنِّي أُكْثِرُ الصَّلَاةَ عَلَيْكَ، فَكَمْ أَجْعَلُ لَكَ مِنْ صَلَاتِي؟ فَقَالَ: مَا شِئْتَ.

قَالَ: قُلْتُ: الرُّبُعَ؟ قَالَ: مَا شِئْتَ، فَإِنْ زِدْتَ فَهُوَ خَيْرٌ لَكَ.

قُلْتُ: النِّصْفَ؟ قَالَ: مَا شِئْتَ، فَإِنْ زِدتَ فَهُوَ خَيْرٌ لَك.

قَالَ: قُلْتُ: فَالثُّلُثَيْنِ؟ قَالَ: مَا شِئْتَ، فَإِنْ زِدْتَ فَهُوَ خَيْرٌ لَكَ.

قُلْتُ: أَجْعَلُ لَكَ صَلَاتِي كُلَّهَا؟

(١) رواه البخاري (٥٦٨).



قَالَ: إِذًا تُكْفَى هَمَّكَ، وَيُغْفَرُ لَكَ ذَنْبُكَ»[1].

والحمد لله أولاً وآخراً، باطناً وظاهراً.



(١) رواه الترمذي (٢٤٥٧)، وأحمد (٢٠٧٣٦)، والبيهقي في الشعب (١٥٧٩) وقواه، وقال الترمذي: حَدِيثٌ حَسَنٌ صَحِيحٌ، وحسنه الحافظ في الفتح (١١/ ١٦٨)، وصححه الألباني في صحيح الترغيب (١٦٧٠).



المحتويات

المحتويات

المحتويات

